

## SOMMAIRE

### Forme et vitalité

#### Les chiffres clés

#### Quelques définitions

#### Une alimentation variée et équilibrée

#### L'activité physique

#### Quelques situations...

#### Focus sur les Tablettes au Guarana\* et Liftoff™\*

#### A retenir

La vie moderne est de plus en plus trépidante et chaque jour, il faut être à la hauteur. Les sollicitations sont nombreuses : challenges professionnels, évènements familiaux, recherches perpétuelles de performances physiques et intellectuelles... Pour préserver sa forme et sa vitalité, une nutrition adaptée est essentielle. Il est indispensable d'associer une alimentation variée et équilibrée, avec un niveau d'énergie optimal et un apport suffisant en vitamines et en minéraux, à une activité physique régulière.

### Les chiffres clés



- › **Plus de 50 %** : C'est la proportion de la population de la planète qui réside en ville.
- › **56,2 %** : C'est le taux de l'activité professionnelle des Français.
- › **75 %** : C'est la part des Français qui évoquent le stress pour décrire la façon dont la population française vit le monde du travail aujourd'hui.
- › **47 %** : C'est la part des Français qui déclarent pratiquer une activité sportive.
- › **18 millions** : C'est le nombre de personnes qui déclarent pratiquer le vélo. C'est l'activité la plus citée, devant la natation et la marche.

### Quelques définitions



› **Énergie.** En nutrition, l'énergie correspond au carburant utilisé par l'organisme. On parle d'apports énergétiques et de dépenses énergétiques. Les apports énergétiques correspondent à l'alimentation. Les dépenses énergétiques correspondent à l'ensemble des activités qui vont consommer de l'énergie. L'unité internationale pour exprimer l'énergie est le Joule (J) et les kilojoules (kJ). Mais il est plus commun de parler de Calories (kcal). L'ensemble des macronutriments apporte de l'énergie. Les protéines et les glucides apportent 4 kcal/g, l'alcool apporte 7 kcal/g et les lipides apportent 9 kcal par gramme. L'organisme a besoin d'énergie, même lorsqu'il est au repos complet, pour assurer ses fonctions vitales. C'est ce qu'on appelle le métabolisme de base. L'ensemble des mouvements de la vie, dont l'activité physique, va augmenter les besoins en énergie. Par exemple, une heure de football va engendrer une dépense d'énergie de l'ordre de 400 kcal.

- › **Revitalisant.** Se dit d'un produit qui donne une vitalité nouvelle. La vitalité correspond à l'intensité de l'énergie de quelqu'un, son dynamisme, dans le sens de stimuler et non de nourrir.
- › **Stimulant.** Substance qui active les fonctions psychiques. Propre à accroître les activités physique et intellectuelle. Fortifiant ou tonique en sont des synonymes.
- › **L'activité physique.** Elle correspond à tous les mouvements de notre corps produits par la contraction des muscles. Elle comprend tous les mouvements de la vie quotidienne effectués lors du travail et des loisirs. L'activité physique augmente la dépense d'énergie.

## Une alimentation variée et équilibrée

Elle repose sur les 7 groupes alimentaires, qui seront consommés en suivant les repères du PNNS (Programme National Nutrition Santé) en 3 repas principaux, complété éventuellement par une collation.

### Exemple de répartition

		Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
<b>Fruits et légumes</b>	Au moins 5 par jour	1 fruit	1 fruit + 1 légume	1 fruit + 1 légume
<b>Produits céréaliers</b>	A chaque repas et selon l'appétit	Pain	Pain + féculents	Pain
<b>Produits laitiers</b>	3 par jour	1	1	1
<b>Viandes, poissons, oeufs</b>	1 à 2 fois par jour		1 portion	½ portion
<b>Corps gras</b>	Limiter la consommation	En petite quantité		
<b>Produits sucrés</b>		En petite quantité		
<b>Boissons</b>	De l'eau à volonté	Au cours et en dehors des repas		

Pour préserver forme et vitalité, il faut veiller tout spécifiquement aux apports en :

- › **Vitamine C.** Elle est apportée principalement par les **fruits**, en particulier les agrumes, et les **légumes**. Elle est antioxydante, c'est-à-dire qu'elle aide l'organisme à lutter contre les radicaux libres qui sont augmentés par le stress, le tabac, la pollution... La vitamine C est aussi un stimulant qui aide à lutter contre la fatigue. De plus, elle favorise l'absorption du fer, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.
- › **La vitamine E.** Elle est apportée par les **corps gras** (huiles de tournesol, d'olive, de pépins de raisins, de maïs) et les **légumes** (fenouil, avocat, épinards...). Elle est également antioxydante. Elle permet de protéger les membranes des cellules des effets néfastes des radicaux libres.
- › **Les vitamines du groupe B.** Elles sont apportées notamment par les **produits céréaliers** et le groupe des **viandes, poissons et oeufs**. Elles sont essentielles à l'utilisation des protéines, des lipides et des glucides par l'organisme et au métabolisme de l'énergie.
- › **Le magnésium.** Il est apporté par les **légumes secs et les produits céréaliers complets**, les **fruits oléagineux** (noix, noisettes, amandes...), le **chocolat** et **certaines eaux minérales**. Il est indispensable à la transmission de l'influx nerveux et est connu pour ses vertus anti-stress.

## L'activité physique



Le PNNS recommande de pratiquer au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour, plus c'est encore mieux. Les bénéfices de l'activité physique sont nombreux. Elle protège la santé, permet d'être en forme et améliore la condition physique. La marche est l'activité physique de base. Elle est praticable par un très grand nombre de personnes, à tout âge et partout. L'activité physique c'est aussi danser, bricoler, jouer au ballon avec les enfants, jardiner ou repasser et bien sûr faire du sport.

Ces 30 minutes peuvent être faites en une ou plusieurs fois, si possible au moins 10 minutes à la fois. La marche rapide correspond à une activité d'intensité modérée comme la natation ou le vélo plaisir, le jardinage ou l'aquagym. Pour les activités de faible intensité comme repasser, danser, jouer à la pétanque... la durée est de 45 minutes. Pour les activités d'intensité élevée, comme le jogging, le VTT, le football, le tennis... la durée est de 20 minutes.

## Quelques situations...

- › Vous avez accumulé de la fatigue suite à un enchaînement de soirées ou d'invitations, découvrez Liftoff™\*.
- › Vous avez des challenges professionnels à relever, des rapports importants à finaliser... testez les Tablettes au Guarana\*.
- › A chaque changement de saison, vous ressentez une baisse de tonus ? Thermo Complete associe de la caféine, de la vitamine C et des extraits de plantes pour aider l'organisme à rester vigilant tout au long de la journée.
- › Vous avez de plus en plus de difficultés à supporter la pollution et le stress de la ville ? VegetACE peut aider votre organisme à lutter contre l'augmentation des radicaux libres.
- › Vous souhaitez reprendre une activité physique ou augmenter votre entraînement actuel ? Cell Activator peut aider votre organisme à optimiser l'utilisation des nutriments de l'alimentation.
- › Vous voyagez régulièrement et souffrez de fatigue et de jambes lourdes ? La composition unique de Cell-U-Loss peut vous aider à lutter contre les désagréments liés aux voyages.

## Focus sur les Tablettes au Guarana\* et Liftoff™\*



### Tablettes au Guarana

Le guarana est un buisson originaire d'Amérique du Sud. Il est utilisé depuis des siècles pour ses propriétés revigorantes.

Les Tablettes au Guarana\* permettent de stimuler l'organisme, grâce à la présence de caféine. Elles confèrent une impression dynamisante durable et représentent une alternative à la consommation de thé ou de café. Une tablette apporte 4 fois moins de caféine qu'une tasse de café. Les Tablettes au Guarana\* peuvent être consommées à tout moment, lorsqu'on ressent un coup de fatigue. Elles aident notamment les hommes et les femmes actifs à faire face au rythme de la vie moderne.

### Liftoff™\*

C'est un complément alimentaire sous forme de tablettes effervescentes. Il contient des vitamines B, de la vitamine C, de la taurine, de l'inositol et de la caféine.

Liftoff™\* aide à faire face à une baisse de vitalité. Une fois diluée, la tablette effervescente Liftoff™\* permet d'allier le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine et de la taurine. Il est décliné en 2 parfums : Orange et Citron - Citron vert. Liftoff™\* a un faible apport en calories et s'inscrit parfaitement dans un programme de contrôle de poids. Les tablettes, emballées individuellement, conviennent parfaitement aux hommes et aux femmes actifs pour faire face aux sollicitations de la vie moderne.

## **Formula 1 - Boisson Nutritionnelle, Formula 2 - Complexe Multivitaminé et le Complément Alimentaire à Base de Fibres**

Ce sont les 3 produits clés. Ils sont à la base de tous les programmes Herbalife, pour un soutien à l'équilibre nutritionnel.

- › Un shake de Formula 1- Boisson Nutritionnelle peut remplacer ou compléter un repas insuffisant, déséquilibré ou inexistant.
- › Formula 2 aide à compenser en partie l'insuffisance d'apports par l'alimentation en 11 vitamines et 6 minéraux.
- › Le Complément Alimentaire à Base de Fibres permet de compléter les apports alimentaires en fibres.

### **A retenir**

- › La forme et la vitalité sont aujourd'hui des attentes de nombreuses personnes actives.
- › Une alimentation variée et équilibrée associée à un bon niveau d'activité physique quotidienne aident à lutter contre le stress, les coups de fatigue et les baisses de régime.
- › Certaines situations, souvent limitées dans le temps, méritent une attention particulière. Les compléments alimentaires Herbalife peuvent être une alternative intéressante dans ces situations.

*\* Contient de la caféine*

### **Sources :**

*PNNS, Programme National Nutrition Santé, La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous et La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous.*

*INSEE.*

*Photos : creativ collection, banana stock.*